



この度、能登半島地震に被災され、亡くなられた方へ哀悼の意を表し、被害にあわれた方へ衷心よりお見舞い申し上げます。

2月の歳時記(如月/February)

春まだ浅く ……。



★ **雨水**

24節気の1つで立春から15日目頃。空から降るものが雪から雨に変わり、氷が溶けて水になる、という意味。草木が芽生える頃、昔から、農耕の準備を始める目安とされてきました。春一番が吹くのもこの頃、本格的な春の訪れにはまだ遠く、大雪が降ったりもします。三寒四温を繰り返しながら、春に向かっていきます。地方によっても違うようですが、この日に雛人形を飾ると良縁に恵まれるといわれています。

※ **三寒四温(さんかんしおん)**

寒い日が三日ほど続くと、その後四日間ぐらいは暖かい

ということ。これを繰り返しながら、だんだん暖かくなり、春へと向かいます。温かい春の訪れが待ちどおしいです。



★ **初午**

2月最初の午(うま)の日、本来は、農作業が始まる旧暦の2月に行われていました。

711年(奈良時代)のこの日に、稲荷社の本社である京都の伏見稲荷大社に稲荷大神が鎮座されたといわれています。立春を迎える2月の最初の午の日は、一年のうちで最も運氣の高まる日とされています。「午(うま)」は方位の南を示し、時間は正午を表わします。この時間は太陽が最も高く上がり、一日のうちで陽光の力が最も強まる時といわれています。稲荷大神のお使いとされているのがきつね、初午の日には、その好物といわれている油揚げやお団子などをお供えます。

★ **こよみ:** 節分(3)、立春(4)、建国記念の日(11)、初午(12)、雨水(19)、天皇誕生日(23)

I 全国生活習慣病予防月間

一無	二 少		三 多		
無煙・禁煙	少食	少酒	多動	多休	多接
喫煙は万病の元	食事は腹八分目	お酒はほどほどに	身体を活発に動かす	休養をしっかり取る	多様なつながり

生活習慣病は、以下の定義による。定期健康診断『有所見』の要因であり、改善を強く求める！

「食習慣、運動習慣、休養(睡眠)、喫煙、飲酒等の生活習慣がその発症・進行に關与する疾患群」

この時期、循環器疾患や脳血管疾患等の生活習慣病が発症・悪化しがちとなり注意を要する！

非感染性疾患(NCDs)との関連(世界中で拡大深刻な問題)

定義は、生活習慣病+呼吸器疾患+メンタルヘルスの総称

原因は、喫煙+不健全な食事+過度の飲酒+運動不足+大気汚染など

発症疾患は、『がん』『糖尿病』『循環器疾患』『呼吸器疾患』『メンタルヘルス』など

対策は、私たちひとり一人が予防に努める強い意識を持ち、実行する事です

「今度やめよう」でなく『今です！』。不調を感じた時には手遅れなのですよ！

健康は素晴らしい財産！『100歳まで健康』を目指して、健康な生活習慣と体づくりを心がけましょう！



秋季健康診断結果 受診者数 男子222名/女子76名/合計298名

異常なし10人(男6/女4) ほぼ正常16人(11/5) 要経過観察107人(87/46) ⇒小計133人(87/46)

要再検査64人(55/9) 要受診46人(35/11) 治療継続55人(45/10) ⇒有所見者165人(135/30)

有所見割合は春より2.2%悪化。生活習慣を見直しましょう！有所見者は必ず再検を受ける事！

II 無災害時間 1,000万時間達成！

2006年1月5日以降、休業災害の発生がなく2023年12月で無災害記録1,000万時間を達成。

但し、この間不休災害、微小災害が数件発生、完全無災害には至っていません。

尚、この記録はあくまでも一時的な通過点であり、引続き完全無災害を目指すものです。

今までのゼロ災活動に感謝申し上げ、引続き『安全の確保』にご協力をお願い致します。

安全及び健康の確保・維持は当社の生命線です！

ご安全に！

